

※汁物容器に入っているものには
が付いています。



9月 献立予定表



令和2年度
相模原市中学校給食

日曜日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		アレルギー				栄養価	
		血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		卵	乳	小麦	エビ		
1 火	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 826 kcal 34.3 g 20.5 g 3.0 g
	鶏肉のスパイス焼き ブロッコリーのソテー ナッツごぼう リヨネーズポテト ミネストローネ	鶏肉 大豆 ベーコン ウィンナー ハム	米油 小麦粉 アーモンド 砂糖 じゃがいも バター マカロニ オリーブ油	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう パセリ にんじん ホールコーン セロリ にんにく スッキーニ トマト		○	○						
2 水	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 878 kcal 32.2 g 30.5 g 2.8 g
	マーボーもやし 春巻き くきわかめのナムル ブロッコリーとえびの卵炒め	豚肉 みそ くきわかめ えび 炒り卵	砂糖 でんぷん ごま油 米油 はるさめ ごま	大豆もやし 長ねぎ にら にんじん にんにく ブロッコリー きくらげ		○	○	○					
3 木	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 897 kcal 33.1 g 28.1 g 3.6 g
	ししゃもとささみのごまだれかけ こんにやくの炒め物 もやしのおかか和え じゃがいもの煮付け うずら卵のすまし汁	ししゃも ささみ 鶏肉 うずら卵 豆腐 油揚げ かつお節	でんぷん 米油 ごま 砂糖 こんにやく ごま油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんじん もやし ほうれん草 たけのこ 干し椎茸 グリンピース ごまつな えのき 長ねぎ		○	○						
4 金	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 883 kcal 31.0 g 31.1 g 3.2 g
	さばのみりん焼き 友禅和え ひじきと豚肉の煮物 なすとピーマンのみそ炒め	さば まぐろ油漬け みそ ヨーグルト 豚肉 ひじき	砂糖 ごま ごま油 米油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 さやいんげん なす ピーマン 玉ねぎ		○							
7 月	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 815 kcal 31.6 g 25.5 g 2.3 g
	豚キムチ 生揚げのピリ辛焼き はるさめサラダ 小袋カシューナッツ	豚肉 生揚げ ハム	ごま油 砂糖 ごま でんぷん はるさめ カシューナッツ	にんにく 長ねぎ にら 大豆もやし しょうが キャベツ きゅうり にんじん キムチ									
8 火	★内出中提案献立①★												エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 836 kcal 36.8 g 18.5 g 2.2 g
	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				
9 水	🌸重陽の節句🌸												エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 893 kcal 30.2 g 31.5 g 2.6 g
	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				
10 木	★小山中提案献立★												エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 851 kcal 35.9 g 22.7 g 2.9 g
	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				
11 金	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 890 kcal 32.5 g 25.6 g 2.1 g
	きすといかのから揚げ 上州きんぴら ブロッコリーのマヨおかか ふかし芋	きす いか 凍り豆腐 鶏肉 かつお節 ちくわ	小麦粉 でんぷん 米油 こんにやく ごま 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん ピーマン 干し椎茸 ブロッコリー		○	○						
14 月	ごはん 牛乳	牛乳		米					○				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 861 kcal 35.9 g 22.8 g 2.4 g
	揚げ魚の五色煮 青菜ともやしの和え物 さつま揚げのしょうが煮	しいら 大豆 さつま揚げ	でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん チンゲン菜 ごまつな もやし 長ねぎ にんにく									

- 献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は加工品となります。なお、調味料については記載してないものもあります。
- 食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。 学校保健課連絡先: 042-769-8283

ブログからご覧ください



詳細献立（各月ごとになります）
使用している食材の内容が献立ごとに確認ができます。
物資規格書（年間・学期・各月ごとに分かれています）
加工品・調味料等の配合が確認できます。
年間分・学期分・各月分、それぞれご確認ください。



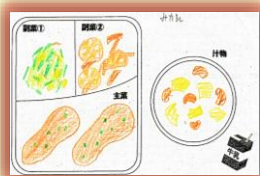
詳細な献立が「中学校給食ブログ」で
確認できるようになりました！



日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	アレルギー				栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	卵	乳	小麦	エビ		
15 火	★内郷中提案献立★									
	ごはん		米							
	牛乳	牛乳				○				
	白身魚の中華風あんかけ もやしと小松菜のおかか和え ▼キャベツと油揚げのみそ汁 フルーツあえ	たら かつお節 わかめ 油揚げ みそ	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 水あめ	にんじん 長ねぎ えのき ピーマン パプリカ もやし こまつな キャベツ みかん パイン 【ナタデココ】						エネルギー 845 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g
16 水	ごはん		米							
	牛乳	牛乳				○				
	なすと豚肉のオムライス炒め 大豆とさつまいもの甘みそ炒め えびとチンゲン菜の炒め物 型抜きチーズ	豚肉 えび 大豆 チーズ	砂糖 ごま ごま油 米油 でんぷん さつまいも	なす だけのご 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが 万能ねぎ チンゲン菜 長ねぎ				○		エネルギー 823 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g
17 木	★内出中提案献立②★									
	ごはん		米							
	牛乳	牛乳				○				
	豚肉の生姜焼き 栄養まんまる揚げ きゅうりとわかめの酢の物 きんぴらごぼう ▼かきたま汁	豚肉 大豆 いらこ 豆腐 鶏卵 荳わかめ	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	しょうが きゅうり ごぼう にんじん こまつな えのき				○		エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.9 g
18 金	コッパン			【コッパン】					○	○
	牛乳	牛乳				○				
	あじのチーズフライ ペンネアラビアータ もやしのソテー フレンチサラダ	あじ チーズ 豚肉	マカロニ 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ にんにく セロリ マッシュルーム トマト パセリ もやし キャベツ きゅうり				○	○	エネルギー 874 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 3.5 g
23 水	ごはん		米							
	牛乳	牛乳				○				
	バーベキューソース煮 ズッキーニの炒め物 海藻サラダ 冷凍桃	豚肉 うすら卵 かつお節 まぐろ油揚げ 海藻ミックス 【ベーコン】 【クインシニ】	じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト スズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり 黄桃				○		エネルギー 879 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.8 g
24 木	ごはん		米							
	牛乳	牛乳				○				
	白身魚のピザソース ほうれん草とコーンのソテー キャベツと卵のサラダ さつまドッグ ▼ひよこ豆のスープ	メルルーサ チーズ ひよこ豆 鶏肉 【炒り卵】 【ベーコン】	米油 バター さつまいも 【ドッグ用小麦粉】	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 ホールコーン キャベツ にんじん こまつな にんにく				○	○	エネルギー 852 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
25 金	ごはん		米							
	牛乳	牛乳				○				
	お魚豆腐入り四川豆腐 ナムル ホキのカシューナッツあえ	豚肉 みそ ホキ 【ハム】 【お魚豆腐】	ごま油 砂糖 でんぷん ごま 米油 カシューナッツ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲン菜 もやし こまつな 長ねぎ ピーマン						エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.5 g
28 月	ごはん		米							
	牛乳	牛乳				○				
	ピビンバ しいらの米粉揚げ ひじきの中華ソテー 冷凍パイン	豚肉 しいら 大豆 ひじき 【ハム】	ごま油 砂糖 ごま 米粉 米油	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん こまつな 大豆もやし ホールコーン レモン果汁 キャベツ パセリ パイン						エネルギー 820 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
29 火	米粉ロールパン			【米粉ロールパン】					○	○
	牛乳	牛乳				○				
	ポテトミートグラタン きゅうりのピクルス いかとハムのサラダ ▼コーンシチュー	豚肉 チーズ いか 鶏肉 スキムミルク 【ハム】 【ベーコン】	じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ きゅうり キャベツ ホールコーン マッシュルーム				○	○	エネルギー 841 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 4.0 g
30 水	ごはん		米							
	牛乳	牛乳				○				
	太刀魚の和風マリネ いんげんのごま酢あえ ころころ煮付け じゃがいものカレー炒め	たちうお うすら卵 豚肉 【揚げボール】	でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 しらたき	玉ねぎ さやいんげん にんじん もやし 長ねぎ				○		エネルギー 880 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.2 g

9月号 給食だよ!

今月も提案献立が登場! みんなのアイディアが満載!!



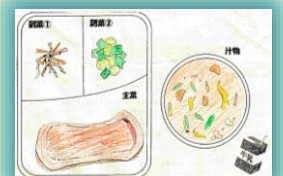
9月8日 (火)
内出中 榎本 麻月さん
『秋っぽい給食』



9月10日 (木)
小山 鹿野 ころろさん
『カラフル青椒肉絲』



9月15日 (火)
内郷中 井上一瑠さん
『栄養たっぷり給食』



9月17日 (木)
内出中 宮川 秀一さん
『いつもの自分にごほうび給食』